

آموزش
دین زرتشتی

(سال چهارم دبستان)

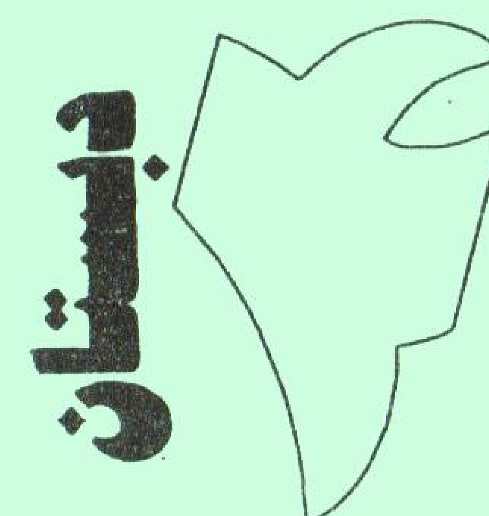


دبستان

از انتشارات
انجمن زرتشتیان تهران
برابر برنامه های آموزش و پرورش



راه در جهان یکی است
و آن راه اشویی است



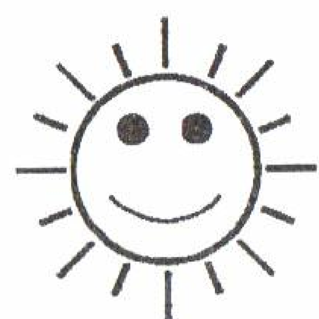
از انتشارات
انجمن زرتشتیان تهران
برابر برنامه های آموزش و پرورش

جَسمه اَونگهه مَزده
بیا به یاری من ای مزدا

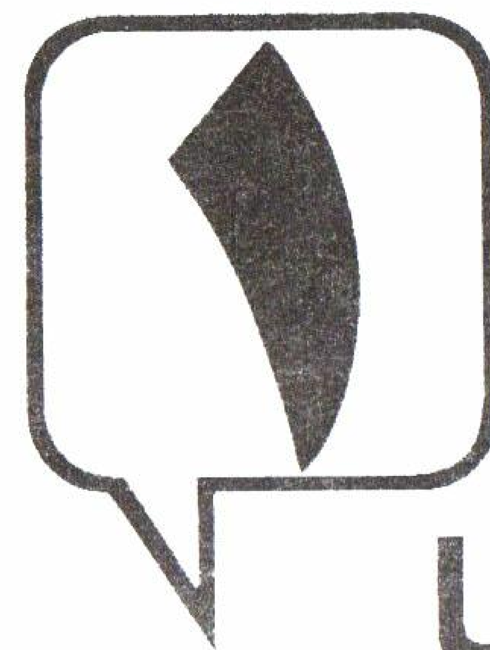
آموزش دین زرتشتی

سال چهارم دبستان

ازانتشارات انجمن زرتشتیان تهران
(برابرِ برنامه‌های آموزش و پرورش)



فهرست



جشن‌ها

ماه مهر، ماه نیکی و مهربانی است. ماه مهر آغاز کلاس و درس است. مدرسه‌ها دوباره باز می‌شوند، دانش‌آموزان با کیف، کفش و کتاب نو، سال نو تحصیلی را شروع می‌کنند.

برای چیستا امسال قشنگ‌تر است زیرا او نخستین سالی است که به مدرسه می‌آید.

خانمِ مهربانی آموزگار کلاس اول است و بچه‌ها را خیلی دوست دارد. او پس از گذشت چند روز از بازگشایی مدرسه به دانش‌آموزانش می‌گوید: «بچه‌ها! ما باید مهرگان را جشن بگیریم.» دانش‌آموزی می‌پرسد: «مهرگان چیست؟»

آموزگار: «جشن مهرگان یکی از جشن‌های بزرگ ایرانی است که از نیاکان به ما رسیده و ما زرتشتیان همچنان آن را برگزار

می‌کنیم. در گاه شماریِ باستانی این جشن آغاز زمستان را خبر می‌داد. جشن مهرگان هنگامی برگزار می‌شود که روز مهر با ماه مهر برابر باشند.»

چیستا پرسید: «مگر روزِ «مهر» هم داریم؟»

خانم مهربانی: «بله، در گاه‌شماریِ زرتشتی سال به دوازده ماه تقسیم می‌شود؛ و هر ماه سی روز دارد؛ و هر روز نام ویژه‌ای دارد. مانند روزِ اورمَزد که اولین روزِ هر ماه زرتشتیان است. در میان روزهای زرتشتی نام دوازده ماه سال نیز گنجانده شده است. هرگاه نام روز با نام ماه برابر شود، آن را جشن می‌گیریم. برای نام‌گذاری آن جشن نیز واژه‌ی «گان» به آن می‌افزاییم. مانند: روزِ تیر از ماه تیر که جشنِ تیرگان را برپا می‌داریم یا روزِ مهر از ماه مهر که جشن مهرگان را گرامی می‌داریم.»

آموزگار ادامه داد: «در زبانِ اوستایی به واژه‌ی "جشن"، "یَسنَ" گفته می‌شود که به معنی "ستایش"، "نیایش" و "سپاسگزاری" است. در روزهایِ جشن ما شادی می‌کنیم و به ستایش و نیایش اهورامزدا می‌پردازیم.» چیستا پرسید: «خانم! پس ما تنها دوازده جشن داریم؟»

آموزگار لبخندی زد و پاسخ داد: «خیر دخترم، ما غیر از

دوازده جشن که برگزار می‌کنیم جشن‌های دیگری هم داریم مانند جشن نوروز که آغاز سال و فرا رسیدن بهار است، هنگام سرسبزی و شادابی زمین و گیاه است، زمانی که روز و شب با هم برابر می‌شود. در روز اورمزد از ماه فروردین جشن نوروز آغاز می‌گردد.

شش روز پس از آغاز سال نو، روز خورداد از ماه فروردین است روزی که اشور زرتشت چشم به جهان گشود و چون به سن سی سالگی رسید در همان روز نیز به پیامبری برگزیده شد و آیین راستی و یکتاپرستی را گسترش داد.

سده

جشن دیگری هم داریم که سده نام دارد و آن روز آبان از ماه بهمن است. سده سالروز کشف آتش به وسیله هوشنگ شاه پیشدادی است.

گاهنبار

گاهنبار یا گاهان‌بار نیز از جشن‌های ایرانیان باستان است. این جشن شش بار در سال برگزار می‌شود.

پنجه

جشن پنجه که پنج روز آخر سال است همه به یاد فَرَوَهرِ درگذشتگان، خانه و محل زندگی خود را پاک و باصفا می‌کنیم تا فروهرِ درگذشتگان خشنود گردند و با شادمانی به پیشواز نوروز و سال نو می‌رویم.»

یکی از دخترها پرسید: «مگر پنج روز آخر سال جزو ماه اسفند نیست که پنجه نام دارد.»

آموزگار پاسخ داد: «نه جانم، هر ماه سی روز دارد که می‌شود ۳۶۰ روز (۳۶۰=۳۰×۱۲)؛ ولی زمین در ۳۶۵ روز و ۶ ساعت به دور خورشید می‌چرخد. پنج روز به آخر سال اضافه کرده‌اند و آن را روزهایِ پنجه و ماه گاتابیو می‌گویند زیرا اسامی این پنج روز نام بخش‌های گات‌ها، سرودهای اشور زرتشت است.

نام روزهای پنجه

اَهنَوَد، اُشتَوَد، سْپِنتَمَد، وَهوخشَتر، وَهیشتوایش است که در هر چهار سال یک روز به پنجه اضافه می‌شود که «اَورداد» نام دارد.

پرسش

۱ - در گاه‌شماری زرتشتی هر ماه چند روز است؟

۲ - روز خورداد از ماه فروردین چه روزی است؟

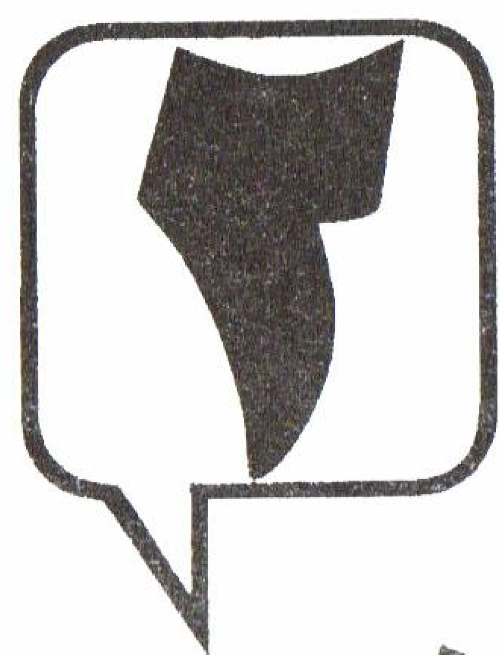
۳ - جشن یعنی چه؟

۴ - چرا در گاه‌شماری زرتشتی پنج روز آخر سال وجود دارد؟

۵ - پنج روز پنجه را به ترتیب نام ببرید. چرا به روزهای پنجه، ماه گاتابیو می‌گویند؟

۷ - گاهان‌بار چه جشنی است؟

۸ - کشف آتش توسط کدام پادشاه بود. سالروز آن کدام جشن است؟



هنگام نیایش

ما پیروان دینِ اشو زرتشت هر روز در پنج گاه (گاه = وقت، زمان، هنگام) نیایشِ خداوندِ یکتا را به جا می‌آوریم.

گاه‌هایِ نماز

گاه هاون از بَرآمدنِ خورشید و تابشِ نورِ آفتاب

گاه رَپیتوَن هنگامی که خورشید در میان آسمان قرار می‌گیرد

گاه اُزَیرَن سه ساعت پس از نیمروز تا غروب آفتاب

گاه اَیوی‌سَروتِرِم از غروب آفتاب تا نیمه شب. در این گاه رو به نوری مانند روشناییِ چراغ، آتش، ماه و... انجام می‌پذیرد.

گاه اُشَهِن از نیمه شب تا سپیده‌دمِ بامداد

زرتشتیان همواره با نیایش خود آفریده‌های اهورامزدا را گرامی داشته و به آنها درود می‌فرستند.

درگاه هاون می‌خوانیم:

هاونِهاِ اَشَهاُنِه اَشَهِه رَتوِ یَسنائی‌چَه
وَهمائی‌چَه خَش‌نَوترائی‌چَه فَره‌سَس‌تَه
یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به بامداد پاک که اَفزاینده‌ی پاکی و روشنی است درود و ستایش باد.

***

ساونگهِهاِ ویسیااِچه اَشَهاُنِه اَشَهِه رَتوِ
یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه خَش‌نَوترائی‌چَه
فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به گاه پاک سودرَسان و به کدخدایِ ده که نیک‌خواه و اَفزاینده‌یِ پاکی و راستی است درود و ستایش باد.

درگاه رپیتون می‌خوانیم:

رَپیت‌وی‌نائی اَشَهاُنِه اَشَهِه رَتوِ
یَسنائی‌چه وَهمائی‌چه خَش‌نَوترائی‌چه
فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به گاه پاکِ نیمروز که اَفزاینده‌ی پاکی و روشنی است درود و ستایش باد.

***

فْرادَت فَشَهوِ زَنتومائی‌چَه اَشَهاُنِه
اَشَهِه رَتوِ یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه
خَش‌نَوترائی‌چَه فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به گاه پاک و افزاینده‌ی گلّه و به شهربانِ شهری که پاکی و راستی را پاس می‌دارد درود و ستایش باد.

در گاه اُزیرَن می‌خوانیم:

اوزَیِه‌ئی رینائی اَشَه‌اُنِه اَشَهِ رَتوِ
یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه خَش‌نَوترائی‌چَه
فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به‌گاه پاک پسین که افزاینده‌ی پاکی است درود و ستایش باد.

***

فرادَت ویرائی دَخیومائیچه اَشَه‌اُنِه
اَشَهِ رَتوِ یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه
خَش‌نَوترائی‌چَه فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به‌گاه پاک و افزاینده‌ی نیرو و به رهبر کشوری که مردم پرور و سرشار از پاکی و راستی است درود و ستایش باد.

در گاه اَیوی‌سَروتِرِم می‌خوانیم:

اَئی‌وی‌سَروترِمائی ائی‌بی‌گیائی اَشَه‌اُنِه
اَشَهِ رَتوِ یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه
خَش‌نَوترائی‌چَه فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به شامگاه پاک که نابود کننده پلیدی و افزاینده‌ی پاکی است درود و ستایش باد.

***

فرادَت ویس‌پام هوجیائی‌تِه‌اِ
زَرَتوشترو تَمائی‌چه اَشَه‌اُنِه اَشَهِ رَتوِ
یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه خَش‌نَوترائی‌چَه
فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به‌درگاه پاک افزاینده جانداران نیک و به پیشوای بزرگ دین که پاکی و راستی راگسترش دهد درود وستایش باد.

در گاه اُشَهَن می‌خوانیم:

اُشه‌هینائی اَشَه‌اُنِه اَشَهِه رَتوِ
یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه خَش‌نَوترائی‌چَه
فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به سحرگاه پاک و افزاینده‌ی روشنی و پاکی درود و ستایش باد.

***

بِرِجیائی نَمانیائیچه اَشَه‌اُنِه اَشَهِه
رَتوِ یَسنائی‌چه وَهمائی‌چَه
خَش‌نَوترائی‌چَه فَره‌سَس‌تَه یَه‌اِچَه

برگردان به فارسی

به گاه روشنی اَفزا و سرپرست خانواده که آسودگی و پاکی و راستی می‌بخشد درود و ستایش باد.

پرسش

۱ - ما زرتشتیان چند بار نیایش خداوند یکتا را بجا می‌آوریم؟

....

۲ - آغاز نیایش ما زرتشتیان چه هنگام است و چه نام دارد؟

....

۳ - زمان‌های نیایش را به ترتیب نام ببرید؟

....

۴ - در هنگام شب که روشنایی خورشید وجود ندارد زرتشتیان به کدام سو نیایش می‌کنند؟..

....

۵ - در نیایشِ اُشَهَن‌گاه به چه چیزهایی درود فرستاده می‌شود؟

....

۶ - در کدام گاهِ نیایش به رهبر دادگستر درود فرستاده می‌شود؟

....

۷ - در کدام گاه نیایش به شهرداری که افزاینده پاکی و راستی است درود فرستاده می‌شود؟..

....



گاهنبار

یکی از جشن‌های باستانی ایران، جشن **گاهنبار** است. این جشن، جشنِ کشاورزی و دامداری بوده است. هنگام گردآوری و انبار کردن فرآورده‌های کشاورزی و بهره‌برداری از زمین در فصل‌های گوناگون سال برگزار می‌شد. در پنج روزِ برگزاریِ گهنبار مردم دور هم جمع می‌شدند و اوستا می‌خواندند و نیازمندان را کمک می‌کردند.

اکنون ما نیز مانند گذشتگانِ خود گهنبار را جشن می‌گیریم و گردهم جمع می‌شویم و مراسم دینی و فرهنگی را برگزار می‌کنیم و به نیازمندان یاری می‌رسانیم چون در دین ما دَهِش پایه‌ی همه‌ی نیکی‌ها است .

این جشن در شش نوبت در سال برگزار می‌شود که هر نوبت را

چهره می‌گوییم. شش چَهره‌ی گاهنبار به ترتیب چنین است:

۱ـ **مَیدیوزَرِم** : یعنی، میان بهار

۲ـ **مَیدیوشَهم** :یعنی، میان تابستان

۳ـ **پیتَه‌شهِم** :یعنی، پایان تابستان

۴ـ **اَیاثرِم** :یعنی، پاییز

۵ـ **میدیاریم** :یعنی، میان آرامش (زمستان)

۶ـ **هَمَس‌پَت‌مَیدیم**: یعنی، برابری روز و شب

نیاکانِ ما بر این باور بودند که آفرینشِ جهان در شش چَهره‌ی گهنبار صورت گرفته است که به شرح زیر می‌باشد.

۱ـ هوا و آسمان؛ ۲ـ آب؛ ۳ـ زمین؛ ۴ـ رُستَنی‌ها و گیاهان

۵ـ جانوران؛ ۶ـ انسان



پرسش

۱ ـ برگزاریِ گاهنبار در آغاز برای چه بوده؟

....

....

۲ ـ اکنون ما زرتشتیان گاهنبار را برای چه منظور جشن می‌گیریم؟..

....

۳ ـ گاهنبار در چند نوبت برگزار می‌شود نام هر نوبت چیست؟

....

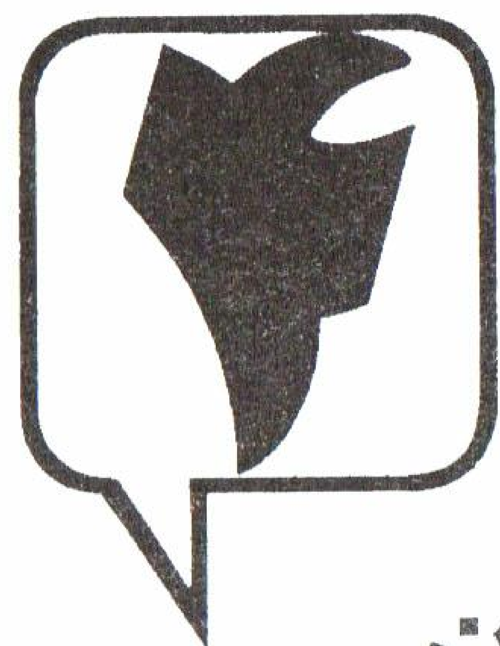
....

۴ ـ شش چهره گاهنبار را به ترتیب نام ببرید ؟

....

....





فروهر، امشاسپندان

خانم مهربانی در کلاس دینی به بچه‌ها گفت: « فروهر نیرویی است از وجودِ اهورایی که با هر انسان همراه است. این نیرو انسان را از دروغ و نادرستی بازمی‌دارد.

اگر روانِ انسان پیامِ خداوند را به کار گیرد و با راستی و اندیشه‌ی پاک زندگی کند در هر دو جهان شاد و پیروز می‌گردد.

پس از مرگ، روان و فروهرِ انسان از بین نخواهد رفت. فروهر در اوستا **فرَوَرتی** خوانده می‌شود. کلمه‌ی فروهر از دو بخش تشکیل شده است: فرَ + وَهر

فرَ یعنی پیش

وَرتی که به وَهَر تبدیل شده است یعنی کَشنده یا بَرَنده

فروهر یعنی نیروی پیش برنده.»

چیستا پرسید: «پس شکل فروهر که در بالای نیایشگاه است چیست؟»

آموزگار پاسخ داد: «نام آن هم فروهر است. آن تصویر در بالای سنگ نوشته‌هایِ باستانی ایران وجود دارد و یادآورِ نشانه‌ی ملیِ نیاکانِ ایرانی ماست. ولی نیروی فروهر که راهنمای روان انسان است دارای شکل و پیکر نیست.

چیستا تازه دریافت که تصویر گردَنبَندِ مادرش چیست.

خانم آموزگار سخن را درباره‌ی امشاسپندان ادامه داد: «بچه‌ها! امشاسپندان برخی از نیروها، پرتوها و صفت‌های اهورامزدا هستند.

که انسان نیز با آموزش و پیروی از آنها به شناخت اهورامزدا پی خواهد برد. درگاتها اشوزردتشت از این پرتوها نام می‌برد.

امشاسپند در اوستا به صورت **اَمِشَ‌سپِنتَ** آمده است.

اَمِشَ یا اَمِشا یعنی جاودان، بی‌مرگ

سپِنتَ یا سپند :یعنی پاک و بزرگ و مقدس

امشاسپندان: یعنی، پاکانِ جاوید یا پاکانِ مقدس

در اوستا از شش امشاسپند یاد شده است که در زبان فارسی چنین است:

وَهمَن یا وهومَن یا بهمن یعنی: نیک اندیشی و درست‌اندیشی

اَردیبهشت یعنی: اشویی، بهترین پاکی و راستی

شهریور یعنی: نیروی رهبری بر خویش

سپندارمَذ یعنی: مهر و عشق و فروتنی

خورداد یعنی: رسایی و تندرستی

اَمرداد یعنی: جاودانی، پایندگی، بی‌مرگی

امشاسپندان علاوه بر وظایف معنوی (مینوی) وظایف جهانی دیگری هم برعهده دارند بدین شرح:

۱ ـ بهمن پاسداری معنوی از جانوران سودمند

۲ ـ اردیبهشت محافظ معنوی آتش

۳ ـ شهریور نگهداری معنوی از فلزات

۴ ـ سپندارمذ نگهبان مینوی بر زمین

۵ ـ خورداد موکل بر آب‌ها

۶ ـ امرداد پاسداری از گیاهان و رستنی‌ها.



پرسش

۱ـ نیروی فروهر چه نیرویی است؟

....

۲ـ آیا پس از مرگ روان و فروهر انسان از بین خواهد رفت؟

....

۳ـ شکل فروهر در سنگ نوشته‌ها چیست؟

....

۴ـ معنی امشاسپند چیست؟

....

۵ـ امشاسپندان را به ترتیب نام ببرید؟

....

....

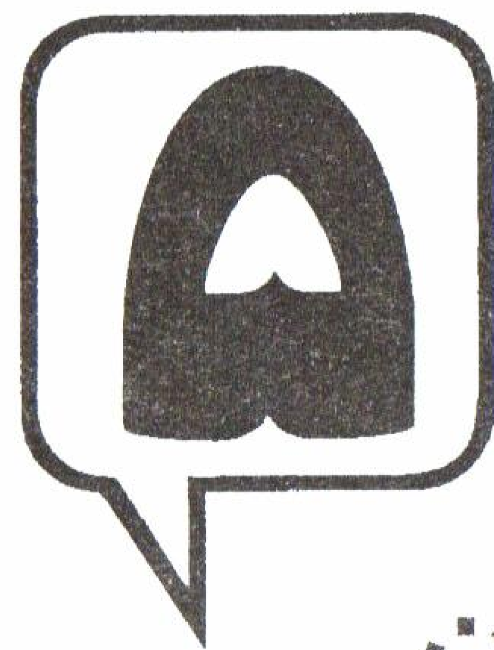
۶ـ معنی هریک از امشاسپندان چیست؟

....

....



....



باورهای مردم در زمان اشو زرتشت (خدایان پنداری)

مردم ایران پیش از زایشِ اشو زرتشت برخی از پدیده‌ها را نیک و مفید می‌دانستند. برخی دیگر را بد و زیان می‌پنداشتند. بنابراین با نذر و فدیه و قربانی و دعا و نیایش به خدایان پنداری، از آنان می‌خواستند به ایشان آسیبی نرسانند. به این ترتیب هر پدیده‌ای برای خود خدایی جداگانه یافت.

چون باران را علت سرسبزی می‌دانستند با دادن قربانی به خدای باران از او می‌خواستند تا باران بِبارد و چون از باد و توفان می‌ترسیدند با نذر و فدیه و قربانی از دیوِ توفان می‌خواستند که آرام شود. در این میان عده‌ای از آدم‌های فریبکار و فرصت‌طلب مراسم پیچیده‌ای برایِ نیایشِ این خدایانِ دروغین به وجود

آوردند و این خدایان را بزرگ و نیرومند جلوه دادند تا بتوانند از این راه مردم را فریب داده و ثروتی به دست آورند.

اما با پیامبریِ اشو زرتشت و گسترشِ پیام تازه‌اش که اهورامزدا آفریننده‌ی همه‌ی هستی است، آیین راستی و یکتایی را به مردم دریافتند و از آن پس باور کردند که اهورامزدا همه چیز را نیک آفریده است و این ما مردمان هستیم که برخی از پدیده‌ها را برای خود بد می‌دانیم.

اکنون که دانستیم اشو زرتشت برای نخستین بار پیام‌آور یکتاپرستی بود و خدایان پنداری را مردود دانسته می‌باید با اهورامزدا و با روان و فروهر اشو زرتشت پیمان ببندیم که همیشه یک زرتشتی و پیرو راستی باقی بمانیم.

در سروش‌باج می‌خوانیم:

فرَه‌وَرانِه مزدیسنو زَرَتوشتریش ویدَاِوو اهورَه تکَه اِشو

برگردان به فارسی

برمی‌گزینم دین مزدیسنا را که آورده‌ی زرتشت است. دین که نکوهنده‌ی خدایان پنداری، دیوان و ستایشگر اهورامزدای یکتا است.

؟ پرسش

۱ - مردم در زمانِ اشو زرتشت برای چه پدیده‌هایی نیایش می‌کردند؟ ....

....

۲ - مردم پیش از اشو زرتشت چگونه خدایانِ پنداری را راضی می‌کردند؟ ....

....

۳ - چرا آدم‌های فریبکار برای نیایش خدایان پنداری مراسم پیچیده بوجود آوردند؟

....

....

۵ - آغاز نیایش سروش‌باج چگونه است؟

....

....





آفریده‌های نیکِ اهورامزدا

فهمیدیم که تمامیِ آفریده‌هایِ اهورامزدا نیک و ارزشمند هستند. این آفریده‌های نیک هیچ‌گاه در برابر چیزهای خوبی که به ما می‌دهند از ما مزد و پاداش درخواست نمی‌کنند.

خورشید که این همه گرما، روشنی، نیرو و زندگی به ما می‌بخشد، هرگز انتظار پاداش و مزد از کسی ندارد.

باران که سرسبزی و شادابی بوجود می‌آورد سپاس نمی‌خواهد و دنبال پاداش نیست. زمین که فروتن و بخشنده است و این همه گل‌های خوشبو، سبزی و میوه‌های خوشمزه به ما می‌دهد، نیاز به سپاسگزاری و تعریف ندارد.

وقتی با اندیشه‌ی پاک به هستی نگاه کنیم درمی‌یابیم که

هر یک از آفریده‌هایِ اهورامزدا وظیفه‌ای بر عهده دارند.

آب، سرسبزی می‌آورد و زندگی به آن بستگی دارد. زمین، در دل خود گیاهان و جانوران را نگهداری و پرورش می‌دهد. گیاهان و درختان سبز، هوای پاک را هدیه می‌کنند و غذای ما و حیوانات را فراهم می‌آورند. بدون هوا ادامه زندگی و حیات ممکن نیست.

و همه‌ی آفریده‌های اهورامزدا وظیفه دارند تا در زندگی برای دیگران مفید باشند.

اهورامزدا ما را به این سبب آفریده است تا در میان آفریده‌های دیگر وظیفه خود را به درستی انجام دهیم تا جهانِ هستی پیشرفت کند و کامل گردد.

همانگونه که همه‌ی آفریده‌های اهورامزدا بدون انتظارِ پاداش و مزد برای جهانِ هستی مفید هستند. ما زرتشتیان نیز بنا بر آموزش‌هایِ اشو زرتشت وظیفه داریم جهان هستی را به سوی تکامل پیش بریم. محیط زیست را پاک نگهداریم. درخت و گیاه و حیوان را بی‌دلیل نابود نکنیم. هوا را آلوده نسازیم. نیازمندان را یاری رسانیم. با نیایش‌ها خود به آفریده‌های اهورامزدا احترام بگذاریم. در برابرِ کردارِ نیکِ خود از کسی مزد و پاداش انتظار نداشته باشیم زیرا اگر سِزاوارِ مزد و پاداش باشیم اهورا آن را به

ما خواهد بخشید و آن رسیدن به خوشبختی در دو جهان است.

به سفارش اشو زرتشت بهترین کاری که یک زرتشتی می‌تواند انجام دهد این است که پاک، راست و اشو باشد. ما باید در هر بامداد زود از خواب برخیزیم. دست و رو را پاک بشوییم. لباس و پیرامونِ زندگیِ خود را پاک نگهداریم. دهان و دندان خود را پاک و سالم سازیم. پیش از سخن گفتن و انجام هر کاری درباره‌ی آن به خوبی فکر کنیم. در پی کار و کوشش باشیم و از تنبلی دوری کنیم. چون کار و کوشش شادی آفرین است و غم و اندوه و سوگواری ما را از کار و کوشش و پیشرفت باز می‌دارد. به همه مهربانی کنیم و از کینه و حسودی نسبت به دیگران پرهیز کنیم.

فروتن باشیم و از خودپسندی به دور باشیم. با هم بخندیم نه اینکه به هم بخندیم.

؟ پرسش

۱ - پنج مورد از کارهای خوب را نام ببرید.

۲ - چه کارهایی انجام دهیم تا اشو باشیم؟

۳ - اهورامزدا چرا ما را آفریده است؟

۴ - وظیفه‌ی برخی از آفریده‌های اهورامزدا را بیان کنید؟

۵ - خورشید و باران و زمین چه می‌کنند که انتظار پاداش ندارند؟

۶ - در این درس چه مواردی به حفظ محیط زیست کمک می‌کند؟





درستی و پایداریِ تن

ایرانیان از زمان‌هایِ قدیم کوشش می‌کردند تا تن و روان سالم، شاداب و نیرومند داشته باشند و باور داشتند که اندیشه درست در تن سالم است.

به قول فردوسی پاک‌نهاد:

ز نیرو بود مرد را راستی　　ز سستی کژی زاید و کاستی

به همین سبب در قسمتی از نیایش ما زرتشتیان آرزویِ تندرستی و پایداریِ تن آمده است. هنگامی که در هر گاه نماز، پروردگار را نیایش می‌کنیم این قسمت را هم آرزو داریم ولی نه تنها برای خودمان بلکه برای همه‌ی مردمانی که در جهان، اشویی را برای زندگی انتخاب کرده‌اند. ما در نماز روزانه خود می‌خوانیم:

اَهمائی رَئیشچَه خَرِنَسچه اَهمائی
تن‌وُ دَروَتاتم اَهمائی تن‌وُ وَزدوَرِ
اَهمائی تَن‌وُ وِرِترِم اهمائی ایشتیم
پُواوروش ـ خاترام اَهمائی آسنام‌چیت
فَرَه‌زَن‌تیم اهَمائی دَرِعام دَرِغو جی‌تیم
اَهمائی وهیشتَم اَهوم رَوُچَنگهَم ویسپوُ
خاترم

برگردان به فارسی

آن که بهترین راستی را برمی‌گزیند
برای او باد، درستی تن
برای او باد، پایداری تن
برای او باد، پیروزی تن
برای او باد، خواسته دلخواه خرمی‌ور
برای او باد، فرزندان نامور و زندگی دراز
برای او باد، بهترین پایگاه پارسایی که سرشار از روشنایی و خرمی است.

پرسش

پرسش‌های دوره‌ای و پژوهش

۱ - در نیایش ما زرتشتیان آرزوی درستی تن برای چه کسانی است؟

۲ - چرا باید بدنی درست و نیرومند داشت؟

۳ - اشو یعنی چه ؟

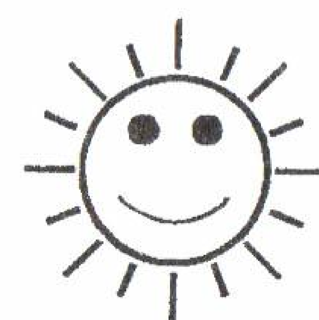
۴ - کدام جشن برای خشنودی روان و فروهر درگذشتگان است؟

۵ - انگیزه‌های تاریخی هریک از جشن‌ها را بررسی کنید؟

۶ - گاهنبار چگونه در شهر شما برگزار می‌شود؟

۷ - کدامیک از جشن‌ها را بیشتر دوست دارید؟ چرا؟

۸ - از جشن‌های زیادی که در سال داریم چه بهره‌هایی می‌توانیم ببریم؟



همیشه پیروز و خندان باشید